

O papel da Nutrição no tratamento do Diabetes Tipo 1

Carol Torelly - @meudocerafael



Diabetes

Se caracteriza pelos níveis elevados de glicose no sangue.



Tipo 1

Autoimune o corpo para de produzir insulina

Tipo 2

Organismo não consegue usar adequadamente não produz quantidade suficiente de insulina

Gestacional

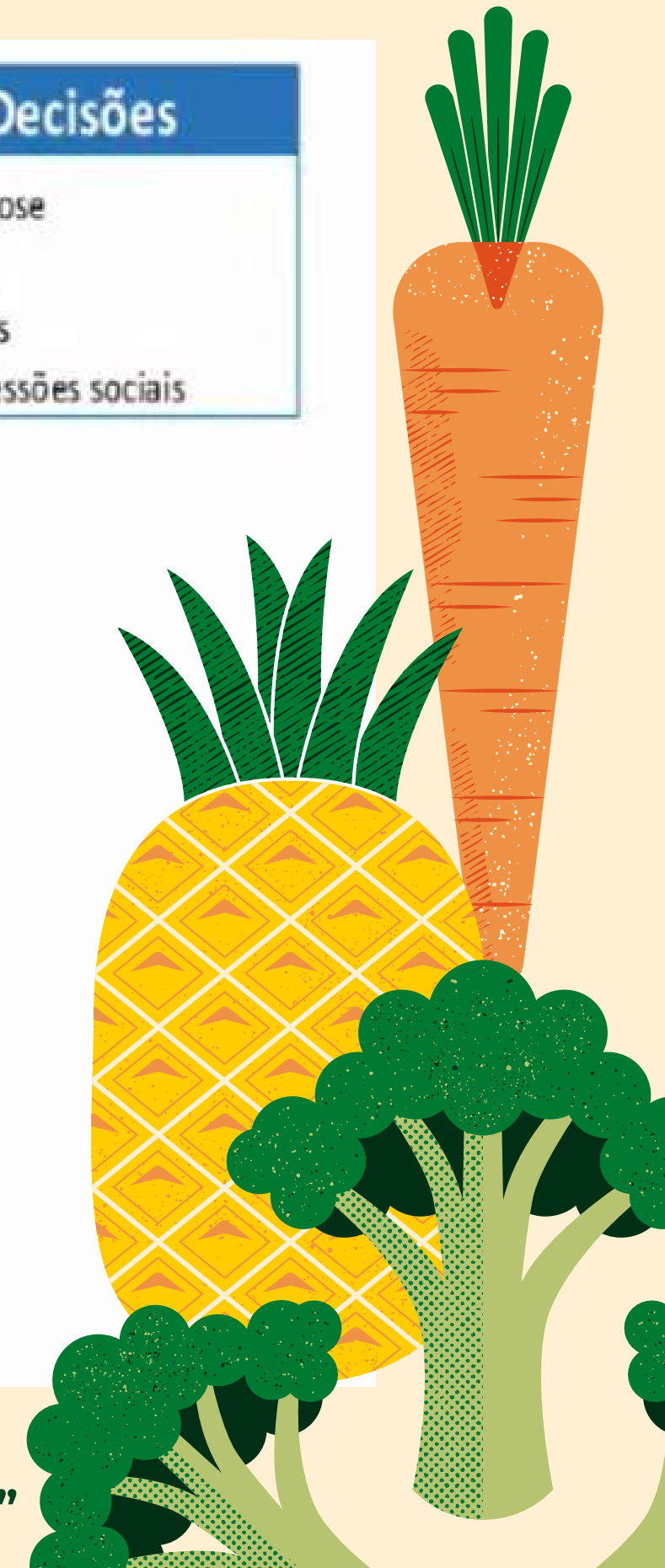
Ocorre durante o período de gestação em razão das mudanças hormonais

Pré-Diabetes

Níveis de glicose estão mais altos que o normal, mas ainda não suficientes para fechar o diagnóstico de diabetes.

42 FATORES PODEM INFLUENCIAR NA GLICEMIA


Alimentos	Biológico	Comportamental & Decisões
<ul style="list-style-type: none">↑↑ 1. Quantidade de carboidratos→↑ 2. Tipo de carboidratos→↑ 3. Gordura→↑ 4. Proteína→↑ 5. Cafeína↓↑ 6. Álcool↓↑ 7. Hora da refeição↑ 8. Desidratação? 9. Microbiota	<ul style="list-style-type: none">↑ 20. Sono insuficiente↑ 21. Estresse e dias de doença→↓ 22. Hipoglicemia recente↑ 23. Glicose noturna↑ 24. Fenômeno do alvorecer↑ 25. Problemas do conjunto de infusão↑ 26. Tecido cicatricial e lipodistrofia↓↓ 27. Aplicação intramuscular de insulinas↑ 28. Alergias↑ 29. Glicemias muito elevadas↓↑ 30. Período pré- menstrual↑↑ 31. Puberdade↓ 32. Doença celíaca↑ 33. Cigarro	<ul style="list-style-type: none">↓ 39. Frequência de medidas de glicose↓↑ 40. Padrão de opções e escolhas↓↑ 41. Decisões baseadas em crenças↓↑ 42. Relacionamento familiar e pressões sociais
Medicamentos		
<ul style="list-style-type: none">→↓ 10. Dose dos medicamentos↓↑ 11. Horário dos medicamentos↓↑ 12. Interação medicamentosa↑↑ 13. Corticóides↑ 14. Niacina (Vitamina B3)		
Atividade	Ambiente	
<ul style="list-style-type: none">→↓ 15. Exercícios leves↓↑ 16. Exercícios de moderada e alta intensidade→↓ 17. Nível musculação↓↑ 18. Hora do dia↓↑ 19. Alimentos e tempo de ação insulina	<ul style="list-style-type: none">↑ 34. Insulina vencida↑ 35. Inacurácia da medida de glicose↓↑ 36. Temperatura ambiente↑ 37. Queimadura de sol? 38. Altitude	



Tradução livre do livro de Adam Brown:
“Bright Spots & Landmines: The Diabetes Guide I Wish Someone Had Handed Me”



FATOS QUE DEVEM SER LEVADOS EM CONSIDERAÇÃO NO CONTROLE DA GLICEMIA

- 1- Controlar todas as 42 variáveis é impossível;**
 - 2- Nem todo nível de açúcar no sangue fora da faixa alvo é “culpa” do paciente;**
 - 3- É possível agir em muitas frentes para ajustar o controle glicêmico;**
 - 4- Focar nos itens que mais impactam na glicemia é uma ótima estratégia.**
- 

#TOP 5

Fatores que mais impactam a glicemia

#1 Quantidade de carboidratos

#2 Tipo de carboidrato

#10 Dose de medicação/insulina

#11 Horário da medicação/insulina

#39 Frequência das verificações de glicose

Macronutrientes

Carboidratos



100%

Proteínas



35 a 60%

Lipídios



10 %

Carboidratos - Maior Impacto na Glicemia

Carboidratos

Moléculas formadas por carbono e água convertidas em açúcar após digestão.

O EXCESSO de carboidrato/açúcar, faz mal para a saúde de todos e especialmente para as pessoas com diabetes!

**Glicose,
Frutose e
Sacarose,
Lactose,
Galactose,
Maltose,
Amido.**



O açúcar escondido nos rótulos





Maior liberdade no tratamento


01. O QUE É A CONTAGEM DE CARBOIDRATOS?

CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

É uma estratégia nutricional que oferece à pessoa com diabetes maior flexibilidade em sua alimentação, de acordo com seu estilo de vida.

O objetivo maior é encontrar o equilíbrio entre a glicemia, a quantidade de carboidratos ingerida e a quantidade de insulina necessária.

Variáveis que podem interferir na contagem de carboidratos:

- Nível de escolaridade;
 - Falta de prática;
 - Margem de erro permitida pela Anvisa na quantidade de carboidratos dos rótulos;
 - Variação na absorção da insulina a depender do local de aplicação, lipodistrofia, etc.
- 

Desde que bem orientada, a estratégia de redução da quantidade de carboidratos tem se mostrado uma opção eficaz na manutenção de bons níveis de glicemia.

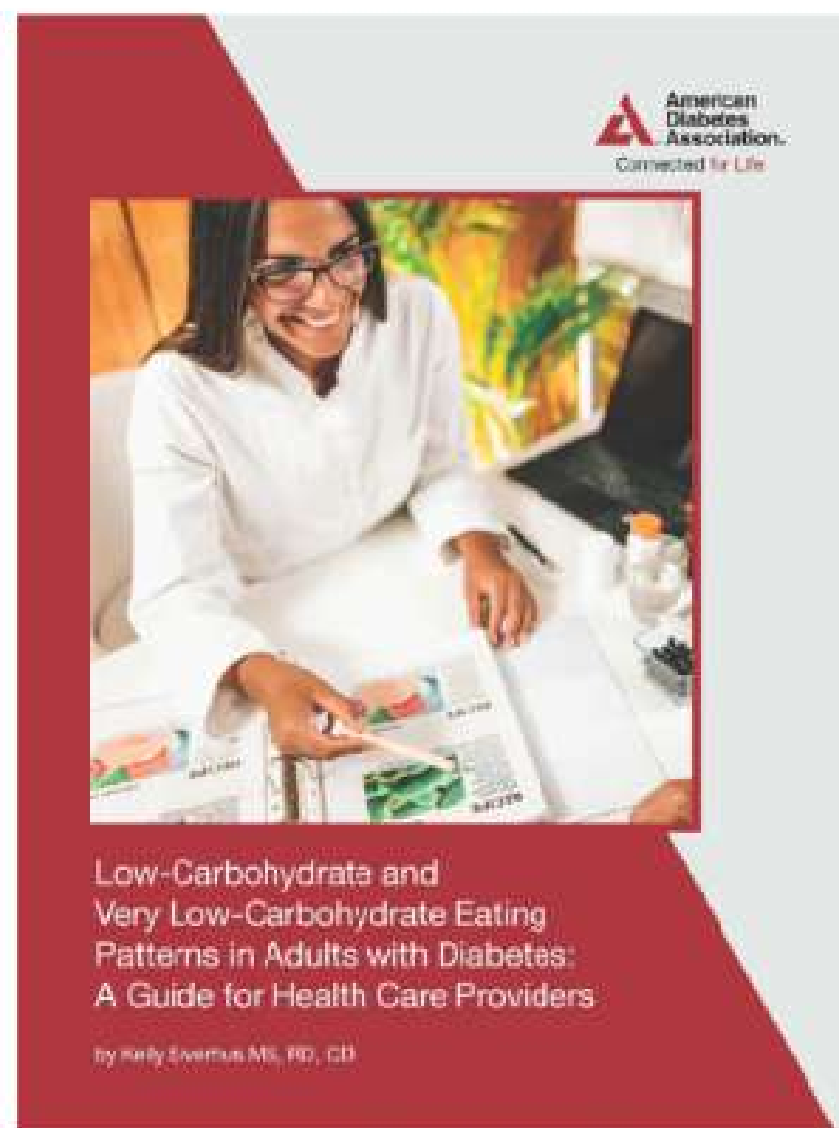


A redução do consumo de carboidrato na dieta pode beneficiar pessoas com diabetes na redução dos níveis de glicemia. E já existem, estudos sérios confirmando isso!



Shop Diabetes

[Professional Books](#) ▾ [Nutritional Resources](#) ▾ [Patient Education](#) ▾ [Spanish Language](#) ▾ [Periodicals](#) ▾ [Merchandise](#) ▾ [Sale](#) ▾



Low Carbohydrate and Very Low Carbohydrate Eating Patterns in Adults with Diabetes: A Guide for Health Care Providers

Author(s): Kelly Siverhus MS, RD, CD

Your Price: \$8.95

In stock. Usually processed within 2 business day(s).

Low Carbohydrate and Very Low Carbohydrate Eating Patterns in Adults with Diabetes: A Guide for Health Care Providers was designed to assist registered dietitians, certified diabetes care & education specialists, and other health care practitioners in assessing the appropriateness of a low-carbohydrate (LC) or very low-carbohydrate (VLC) intervention for their patients.

Item #: 5626-01



SHARE



TWEET



PIN IT

Nota importante 3: Percentual de Carboidratos

- Para determinar o melhor padrão alimentar e permitir alcançar a maior aderência a longo prazo, a distribuição de carboidratos na dieta deve considerar a qualidade das fontes alimentares, os valores e preferências pessoais e os objetivos.²⁷
- O termo “*low carb*” inclui dietas que ofertam desde 100g até menos de 50g de carboidrato por dia.²⁸
- As dietas muito pobres em carboidratos podem resultar em cetose e são contra-indicadas em gestantes e lactantes. Pacientes com doença renal crônica, pacientes usando inibidores de SGLT2, e pacientes com distúrbios alimentares devem evitar dietas cetogênicas.²⁸
- Pacientes em uso de insulina devem ser avaliados individualmente de acordo com o esquema utilizado.

Quadro 1 – Classificação dos percentuais de carboidratos na dieta.

	% de carboidrato	gramas
Dieta usual	45 a 65%	individualizado
Restrição moderada <i>Low Carb Diet (LCD)</i>	26 a 45%	< 130g/dia
Restrição intensa <i>Very Low Carb (VLC)</i>	< 26%	individualizado
Restrição extrema <i>Very Low Ketotic (Dieta cetogênica)</i>	< 10%	20 a 50g

Adaptado de Feinman RD e cols, 2015²⁹





Para manter a glicemia na meta e ter saúde

Reduza

- **Farinhas;**
- **Bolos;**
- **Biscoitos;**
- **Doces;**
- **Comida Industrializada;**
- **Gorduras Artificiais.**



Inclua

- **Carnes em geral;**
- **Legumes;**
- **Verduras;**
- **Gorduras Saudáveis;**
- **Frutas;**
- **Laticínios.**



A perfeição no diabetes é impossível, mas o aprendizado e o aprimoramento são intermináveis.

Adote hábitos saudáveis e diminua as variáveis !

**Carol Torelly
@meudocerafael**

